

# こもれび

Koganei Rehabilitation Hospital INFORMATION



手には**技術** 頭には**知識** 患者様には**愛**を

## Contents

Winter 2016

- 平成27年度大忘年会**  
医局コラム
- 接点を感じて大切にする**  
看護部便り
- 冬バテと自律神経**  
リハビリコラム
- 自助具ってなあに? Part.2**
- 栄養科のひとことメモ**
- 院内旅行**  
長瀬ライン下りとBBQ／軽井沢／沖縄3日間／台北3日間
- こもれびトピックス**  
クリスマス会／正月レクリエーション／講演会／前原町連合大運動会
- 医療連携室から**
- 病院周辺のご紹介**



# 冬



# 平成27年度 大忘年会

【平成27年12月15日】

新年明けましておめでとうございます。

立川グランドホテルにて、平成27年度大忘年会を開催いたしました。師走の忙しいなか、当院職員他、病院運営にご協力いただいている業者様、近隣病院、地域の皆様にご参加いただき、総勢350名を超える盛大な催しにすることができました。

中でもいちばんの目玉である余興は、今年も大盛況で、会場は多くの笑い声と拍手に包まれました。この日の為に練習を積み重ねた病棟スタッフ



のパフォーマンスはチームワークがよく表れていて、ただただ感心するばかりでした。

今年も、患者様により質の高いリハビリテーションを提供し、地域医療に貢献すべく、日々邁進して参ります。

本年もどうぞ宜しくお願い致します。

看護師 寺田 美保

猛練習のおかげで、本番では最高のパフォーマンスが発揮できました!!



## 接点を感じて大切にする

医師 近藤 公一

日々の生活の中には、一見関係無さそうな事にも、ふいに接点を感じるという経験があります。予期せずそのような経験をした場合、「なるほど」と、ひとりで得心したりするのですが、今回は、最近起こった私の「なるほど」をご紹介したいと思います。

私は平成27年10月より入職させて頂き、以前の急性期病院では知る事の出来なかった回復期リハビリテーションに接する機会を得ました。新鮮な気持ちで臨んだのはもちろんなのですが、患者さんがリハビリに研鑽し、社会復帰までのゴールデンタイムを過ごすこの真剣勝負の場は、自分の日常によく経験する空気にそっくりであった事に気づきました。ある時、それが普段から稽古に通っている合気道の道場である事が分かり、「なるほど」を感じたわけです。

合気道というと、なんだか仙人の様な翁が出てきて、気合い一喝で相手を吹き飛ばすような場面を想像するかも知れません。実際、私もそう思っている所がありましたが、経験してみるとその印象はかなり違ってました。当然の事ながら、気合いだけでは人を吹き飛ばすどころか、髪の毛すら動かす事も

出来ません。合気道には多くの「型」があり、そこには「ベクトル」や「てこの原理」、「重心の解析」や「遠心力」「慣性」などを巧みに用いた論理的で合理的な身体運用の方法がありました。私の稽古している合気道には試合や組手がありません。したがって、勝ちや負けといった基準で稽古の成果を評価する事はありません。その分、「取り」「受け」と称する互いの役割を理解し合い、「型」を通して、自分の想像を超えた未知の体の動かし方を学ぶという点に醍醐味があると理解しています。

リハビリテーションは、一旦失われた機能を回復させる事を旨としているわけですが、この場にも、疾病や外傷によって変化した状態から新たな身体運用法を学ぶという観点も備わっており、重要な要素ではないかと考え始めています。

リハビリテーションも合気道も私は初学者ですので、今回感じた接点を大切にしながら時間をかけて両者の練度を高めていきたいと考えています。



全日本合気道演武大会



合気道の型

# 看護部便り

## 冬バテと自律神経



寒さやストレスなどによって起きる「冬バテ」。油断していると、春まで長引いて、自律神経の働きがどんどんアンバランスになってしまうのが、やっかいなところですよ。

### 夏バテと冬バテの違いは

#### 夏バテ

暑さと冷房による温度差で自律神経そのものがへとへとに

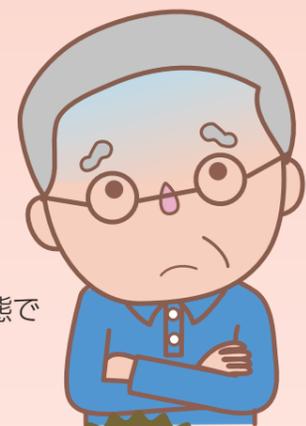
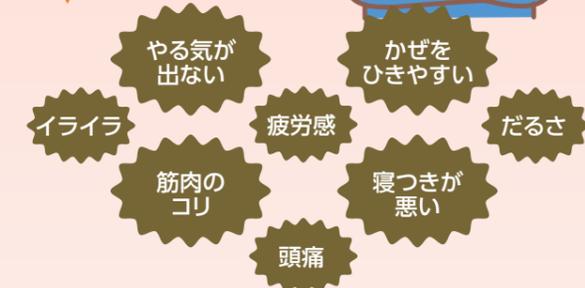
心身ともにふんばりがきかなくなる



#### 冬バテ

寒さと多忙などによるストレスで自律神経は交感神経ばかり高くなる

心身はいつも緊張状態で休まらない



### 冬バテ対策

「冬バテ」から身を守り、交感神経に偏り気味の自律神経のバランスを整えるには、意識的に副交感神経の働きを高めてあげることが大切。そのために、毎日の生活に取り入れたいのが、下記の5つの生活習慣です。

1. 体を温める
2. 呼吸と姿勢を意識する
3. 急に体を冷やさない
4. 室内でできる運動を
5. 食事は規則正しく、バランス良く



ゆったりとした気持ちで過ごし、すこやかに芽吹きのを迎えましょう。

看護師 渡邊 真紀

# 自助具ってなあに？ Part.2

## 更衣時に使用する自助具

作業療法士 塩田 祐輔

〈前回のまとめ〉

自助具とは障がいを負ったことで難しくなった動作を行いやすくするために工夫された道具です。難しくなった動作が行いやすくなることで生活の幅が広がり、生活の自立度を高める効果が期待できます。

今回は、日常生活上の更衣動作で使用される自助具をいくつかご紹介させていただきます。



### ボタンエイド

リウマチや麻痺等で手の細かい動きが困難な方が使用します。ボタン穴からボタンエイドを差し込み、ボタンの糸を引っ掛けて通していきます。



### リーチャー

思うように体を動かすことが難しい方が使用します。手が届かない範囲を補うことが出来ます。遠くの物を取ったり、カーテンの開閉などにも用いられます。



### ズボンエイド

膝関節や股関節が曲がりにくい方や、前方へ屈むのがつらく、足まで手が届きづらい方が使用します。クリップで留めた衣服を床に下ろし、紐を持ちながら足を通していきます。下着にも使用できます。



### ソックスエイド

ズボンエイドと同様に、足まで手が届きづらい方が使用します。使い方は、ソックスエイドを丸めて靴下を履かせ、足先から滑らせるように通し、ソックスエイドを引き上げるように引っ張ります。

## 栄養科のひとことメモ

栄養科 上田 五彩

年末、お正月とイベントが目白押しなこの季節ですが、入院生活では中々感じづらいもの。そこで、少しでも入院患者様に季節を感じて頂く為に年越し・お正月と行事食を提供しました。そこで今回はお正月のおせちメニューの紹介をします!!

### 昼食

ご飯、雑煮風、鯛の塩焼き、口取り、栗きんとん、黒豆、白菜のお浸し、みかん



### 朝食(寿箸つき)

ご飯、味噌汁、冬瓜のそぼろ煮、伊達巻、干支かまぼこ、ふりかけ、牛乳



### 夕食

あずきご飯、鶏肉の味噌焼き、茶碗蒸し、紅白なます、水ようかん



# 院内旅行

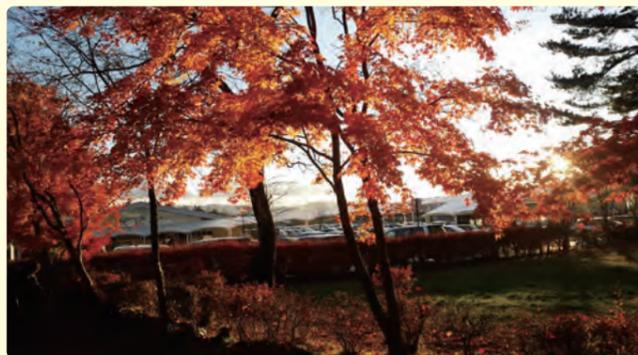


## 長瀬の大自然を満喫!! ライン下りと バーベキュー

【平成27年10月26日】

森の中のバーベキュー会場で乾杯し、美味しいお肉やエビ、新鮮な野菜をたらふくいただきました。ライン下りは、ゆったりと川面や雄大な景色を眺めながら、日頃の慌ただしさを忘れ、とても贅沢な時間でした。

看護補助者 杉山 美夏



## 高原リゾート軽井沢 美食と ショッピングの旅

【平成27年11月15日】

軽井沢プリンスホテルにて西洋料理のステーキコースを堪能し、アウトレットでショッピング、そして秋の紅葉も楽しむことができました。充実した一日となり、とてもリフレッシュできました。

医事課 吉野 美由紀



## 沖縄3日間

【平成27年10月4～6日】

3日間、天候に恵まれ、マリンスポーツや沖縄グルメを満喫しました。

心身ともにリフレッシュできました。

作業療法士 安藤 淳一



## 台北3日間

【平成28年1月13～15日】

ジブリ作品の「千と千尋の神隠し」のモデルとなった台湾の九份は異世界のような雰囲気、とても幻想的な素敵な場所でした。八角のニオイに何度もくじけそうになった夜市での食べ歩きや、天燈上げ、西門や台北101でのショッピング、と台北を思う存分満喫できて大満足です♪

総務課 中原 瑠花



## 小金井リハビリテーション病院のアレコレ。

### クリスマス会

【平成27年12月17日～22日】

12月に入り、デイルームの天井や壁はクリスマス仕様に飾り付けられ、クリスマスムード満点の中、看護師やリハビリスタッフがサンタクロースやトナカイに扮して、各病棟でクリスマス会が行われました。昼休みや業務後に練習を重ねたハンドベルの演奏や、工夫を凝らしたレクリエーションで大



いに盛り上がり、患者様一人一人に手作りのクリスマスカードをプレゼントしました。スタッフも患者様も見に来られていたご家族様も、笑顔いっぱいの温かいクリスマス会となりました。

クラーク 浦田 理津子

### 講演会

【平成27年11月9日】

当院5階病棟担当の井上医師による院内講演「クモ膜下出血について」が行われました。複雑な脳神経外科的疾患の種類について、実際の治療現場に携わってこられた目線でとてもわかりやすく説明して頂きました。



【平成27年11月11日】

蒲田リハビリテーション病院の金澤副院長による「人工関節手術の適応限界」について講演が開催されました。年齢や他の疾患との関連性について、多くの症例を紹介して頂き理解を深める事ができました。



【平成27年11月24日】

武蔵野赤十字病院看護師 都倉広子先生による、感染防止対策講演会「冬季に流行する感染症について」が行われました。吐物処理方法の実演を含めた講演はわかりやすく、改めて感染予防の意識づけができました。

MSW 今井 千華子



### 前原町連合大運動会

【平成27年10月25日】

病院の所在地である小金井市前原町の連合大運動会が行われ、当院のリハ科精鋭スタッフ10名が1丁目町会メンバーとして参加させて頂きました。大縄跳び等の団体種目やパン食い競争等の個人種目にもたくさん参加させて頂き、地域の皆さんと共に大盛り上がりでした。各町会対抗では最後まで接戦を繰り



広げ、年代別対抗リレーでの大逆転劇で見事総合優勝することができました!! 今後もこういった活動を通じ地域交流を図れたらと思います。

理学療法士 相田 貢大



### 正月レクリエーション

【平成28年1月1日】

新年も明け、正月の雰囲気を感じてもらおうと、各階で正月レクリエーションを行いました。

書き初め、福笑い、風船羽子板等、誰でも楽しめるようなレクばかりで、みなさんとてもいい表情をしていました! 来年も今年のように患者様と一緒に盛り上がりたと思います。

看護補助者 渡辺 凡



## 医療連携室から

医療連携室には看護師1名、社会福祉士の資格を持った医療ソーシャルワーカー8名、事務1名が在籍しています。

患者様やご家族様より入退院に関わるご相談をお伺いし、必要に応じて介護保険制度等の福祉サービス、施設を含めた社会資源の情報提供を行いながら解決に向けてお手伝いしています。

介護保険制度の改正に伴い、要支援の認定を受けた方の介護予防サービスが各市町村へ委ねられ、これからますます地域との協同が必要になります。私たち医療連携室も患者様と地域の架け橋となる病院を目指し業務を行っています。

ご不明な点がございましたら、いつでもお気軽にご相談ください。

ご利用、ご相談は無料です。また、ご相談内容についての秘密は厳守します。

■相談窓口：1F受付

■受付時間：9:00～16:30(月曜日～金曜日) 9:00～12:00(土曜日)



小金井リハビリテーション病院 医療連携室 TEL 042-316-3100 / FAX 042-316-3222

## 小金井リハビリテーション病院 周辺のご紹介



武蔵小金井駅から徒歩8分、小金井郵便局の近くにある可愛らしい雰囲気のケーキ屋さん、「マルグリット」をご紹介します。こちらのお店では、ケーキの他にも焼き菓子やゼリーなど、美味しいスイーツ

を販売しています。店内にはケーキと一緒にコーヒーや紅茶を注文して、のんびりとした時間を過ごすことができるイートインコーナーもあり、お気に入りのお店です！ぜひ遊びに行ってみてください♪♪

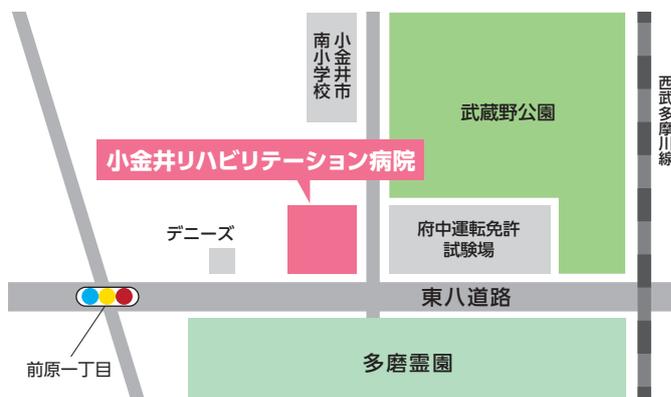
看護師 山本 慶子



### 西洋菓子工房マルグリット

新小金井街道／都道248号線を北に進む→学芸大グランド入口(交差点)を右折する→中央線武蔵小金井駅より徒歩8分(営)10:30～20:00(休)月曜日

## 小金井リハビリテーション病院 アクセスマップ



一般社団法人 巨樹の会

**小金井リハビリテーション病院**

TEL 042-316-3561 / FAX 042-316-3562

〒184-0013 東京都小金井市前原町1丁目3番2号

http://www.koganei-rh.net/ info@koganei-rh.net

小金井リハビリテーション病院

検索

## 看護師入職お祝い金制度 はじめました!

看護師の方は、採用させていただいた場合、入職月翌月に

入職祝金 **30万円** (税込) を支給いたします。

※日勤のみの場合は20万円

詳しくは上記HPより〈採用情報→看護師募集中〉からご確認ください。

※但し、紹介業者からの紹介の場合はこの制度は除外とさせていただきます。

